



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Eläinavusteisen toiminnan pilotointi alpakkatilalla

Lehtinen, Taina

2015 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Eläinavusteisen toiminnan pilotointi alpakkatilalla

Taina Lehtinen
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2015

Taina Lehtinen

Eläinavusteisen toiminnan pilotointi alpakkatilalla

Vuosi	2015	Sivumäärä	35
-------	------	-----------	----

Luonnon aikaansaamia positiivisia vaikutuksia hyödynnetään Green Care -toiminnassa eli vihreässä hoivassa. Green Care on yläkäsite, jonka alakäsitteisiin kuuluvat muun muassa eläinavusteinen toiminta ja hoivamaatalous. Green Care -toiminnassa maatalo- ja luontoympäristöjä hyödynnetään kokonaisvaltaisesti käyttämällä maatilan pihaympäristöä, puutarhaa, lähimetsää, sekä koti- ja lemmikkieläimiä apuna esimerkiksi kuntouttavassa toiminnassa. Viime vuosina luonnon ja eläinten tuottamista hyvinvointivaikutuksista on kiinnostuttu niin kansainvälisesti kuin valtakunnallisestikin. Myös luontolähtöisten palveluiden kehittäminen ja tutkimus on lisääntynyt.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää eläinavusteista ryhmätoimintaa mielenterveyskuntoutujaryhmälle loviisalaisella Villitarhan alpakkatilalla ja kerätä osallistujien kokemuksia toiminnasta. Green Care -menetelmiin kuuluvasta eläinavusteisesta toiminnasta on tärkeää saada kokemuksia, sillä se on vielä melko uusi ja tuntematon palvelumuoto Suomessa. Toiminta suunniteltiin yhteistyössä alpakkatilan omistajan ja mielenterveyskuntoutujien kanssa. Ryhmätoimintaa järjestettiin alpakkatilalla kolmena eri kertana viikon välein elo-syyskuussa 2015. Toiminnan päättyttyä osallistujien kokemuksia kartoitettiin ryhmähaastattelun avulla. Toiminnassa oli mukana kolme osallistujaa.

Teoriaosuudessa tarkastellaan tutkimustuloksia eläinavusteisen toiminnan hyödyistä ihmiselle sekä eläinavusteisen toiminnan käyttöä mielenterveyskuntoutuksessa. Lisäksi teoriaosuudessa tarkastellaan alpakoita terapiaeläiminä sekä eläinavusteisen ryhmätoiminnan suunnittelua. Maatalo ja luonto ovat kiinteä osa alpakkatilan ympäristöä, joten hoivamaatalous (care farming) ja luontoavusteiset menetelmät esiintyvät eläinavusteisen toiminnan rinnalla.

Mielenterveyskuntoutujien kokemukset eläinavusteisesta toiminnasta alpakkatilalla olivat yksimielisesti myönteisiä. Erityisen tärkeää oli, että toiminta oli mahdollisimman monipuolista ja työtehtäviltään autenttista. Osallistajat kokivat toiminnan aikana osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteita ja saivat voimavaroja arkeensa. Alpakoiden ja ihmisen välisessä kontaktissa koettiin melko nopeaa kehitystä. Alpakoiden seurassa olo auttoi osallistujia myös voittamaan pelkojaan. Toiminnassa oli mukana lisäksi tilan koiria ja kanoja. Tärkeä osa toimintaa oli keskustelun ja tunnekorttien avulla jaetut kokemukset toiminnasta.

Tietoa eläinavusteisesta ryhmätoiminnasta alpakkatilalla sekä toimintaan osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien kokemuksia voidaan jatkossa hyödyntää eläinavusteisen toiminnan suunnittelussa mielenterveyskuntoutujille, sekä jatkotutkimuksien toteuttamisessa.

Taina Lehtinen

Piloting Animal-assisted Activity at the Alpaca Farm

Year	2015	Pages	35
------	------	-------	----

The positive effects of nature are utilized in Green Care activities. Different Green Care activities are among other things animal-assisted activity (AAA) and care farming. In Green Care activities farm- and nature environments are overall utilized using courtyard, garden, forest, domestic animals and pets for example in rehabilitation activities. Wellbeing effects produced by nature and pets have achieved increasing interest both internationally and nationally. Developing and research regarding these topics has also increased.

The aim of this functional thesis was to arrange animal-assisted activity for a group, which consisted of three mental health rehabilitation clients. Also included in the aim was to explore clients' experiences regarding the activity. It is important to produce data about the experiences of animal-assisted activity, because it is quite a new method in Finland. The group activity was arranged totally three times, week after week at Villitarha alpaca farm in Loviisa in August and September 2015. Activities were planned together with the owner of the alpaca farm and mental health rehabilitation clients. The experiences of the mental health rehabilitation clients were surveyed in a group interview after group activities.

The theoretical framework deals with topics such as the benefits of animal-assisted activity for a human being and utilization of animal-assisted activity in mental health rehabilitation. According to these topics it is surveyed how alpacas are utilized as therapy animals and how animal-assisted group activity is planned. Care farming and nature-assisted methods are also parts of the theoretical framework, because farm environment and surrounding nature are an essential part of the alpaca farm environment.

The feedback we got about animal-assisted activity was absolutely positive. It was essential that the activity was as diverse as possible and the work tasks were authentic. The mental health rehabilitation clients experienced involvement and the sense of community during the animal-assisted activity. They also reported that they got resources that would help them to manage their daily life. Clients experienced quick development in the contact between human being and animals. Spending time with alpacas also helped clients to get rid of their fears. Dogs and hens were also a part of the activity. Sharing experiences by conversation was an important part of the activity.

Further research can be carried out based on these results concerning animal-assisted group activity at the alpaca farm and the experiences of mental health rehabilitation clients who took part in the activity. The data can also be utilized in service development process for mental health rehabilitation clients.

Keywords: Animal-assisted activity, Green Care, mental health rehabilitation.

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	7
3	Eläinavusteinen työskentely ja hyvinvointi.....	7
3.1	Eläinavusteisen työskentelyn muodot	7
3.2	Eläinavusteinen työskentely ja hoivamaatalous Suomessa ja maailmalla.....	8
3.3	Eläinten aikaansaamat vaikutukset ihmisen hyvinvointiin	9
4	Eläinavusteinen toiminta mielenterveyskuntoutuksessa	10
4.1	Mielenterveyskuntoutumisen määritelmä.....	10
4.2	Eläinavusteisten ja luontoavusteisten menetelmien käyttö mielenterveyskuntoutuksessa.....	11
4.3	Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyskuntoutuksessa	12
5	Eläinavusteinen ryhmätoiminta alpakoiden kanssa	13
5.1	Alpakat terapiaeläiminä	13
5.2	Eläinavusteisen ryhmätoiminnan suunnittelu	14
6	Eläinavusteisen toiminnan järjestäminen mielenterveyskuntoutujille Alpakkatilalla	16
6.1	Aiheen valinta ja yhteistyökumppanit.....	16
6.2	Eläinavusteisen ryhmätoiminnan suunnitelma	17
6.3	Ryhmätoiminnan toteutus alpakkatilalla.....	19
6.3.1	Ensimmäinen ryhmätapaaminen: onnellisuus	19
6.3.2	Toinen ryhmätapaaminen: muistot	20
6.3.3	Kolmas ryhmätapaaminen: tulevaisuus.....	22
6.4	Ryhmätoiminnan arviointi	25
6.4.1	Ryhmähaastattelu arviointimenetelmänä.....	25
6.4.2	Ryhmähaastattelun toteutus	26
6.4.3	Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta toiminnasta	27
7	Pohdinta	29
8	Lähteet.....	32

1 Johdanto

Vuorovaikutus ympäröivän luonnon kanssa on kuulunut aina luonnollisena osana ihmisten elämään. Tutkimukset osoittavat, että ihmisen geenit ovat vuosimiljoonien aikana mukautuneet saamaan positiivisen vasteen luontoympäristöstä, mikä on auttanut yksilöitä selviytymään ja menestymään eri vaikeuksista huolimatta. Kymmenet eri tutkimukset ovat osoittaneet luontoympäristön tarjoavan vaikuttavimman vaihtoehdon aivojen palautumiseen ärsykerasituksesta. Luonto auttaa palautumisessa tarjoamalla poispääsyn rutiineista ja luomalla ulottuvuutta arkipäivään. Empiiristen tutkimusten perusteella positiivinen vaste luontonäkymiin havaittiin jo muutamissa minuuteissa. Tällöin ihmisen verenpaineen ja pulssitason havaittiin laskevan ja lihasjännityksen pienenevän. (Bird 2007.)

Luonnon aikaansaamia vaikutuksia hyödynnetään Green Care -toiminnassa eli vihreässä hoidossa. Green Care on yläkäsite, joka esiintyy yleisesti niin kotimaisessa kuin ulkomaisessa kirjallisuudessa. Sen alakäsitteisiin kuuluvat muun muassa eri eläin- ja luontoavusteiset menetelmät. Green Care -toiminta sijoittuu usein luontoympäristöön ja Euroopan laajuisesti usein myös maatilalle. Näiden ympäristöjen hyvinvointia edistävät tekijät liittyvät esimerkiksi osallisuuden ja kokemuksellisuuden tunteisiin ja luontoympäristön elvyttävään vaikutukseen. Green Care -toiminnassa maatilaympäristöä hyödynnetään kokonaisvaltaisesti käyttämällä maatilan pihaympäristöä, puutarhaa, sekä koti- ja lemmikkieläimiä apuna toiminnassa. Lisäksi vuodenaikojen ja kausikohtaisten tehtävien tuomaa vaihtelua hyödynnetään toiminnan suunnittelussa. (Green Care Finland ry 2014; Alén, Hirvonen, Koski & Veteli 2015.)

Eläinavusteista toimintaa ja terapiaa voidaan toteuttaa maatalojen lisäksi myös esimerkiksi sairaaloissa, vanhainkodeissa, päiväkodeissa ja mielenterveyskuntoutujien asumisyksiköissä. Eläinavusteiseen työskentelyyn soveltuvia eläimiä voidaan tuoda sosiaali- ja terveyspalveluiden yksiköihin ja niiden omat ohjaajat voivat suunnitella eläinavusteista toimintaa tai terapiaa kunkin ryhmän tarpeiden mukaisesti. Kohteena ovat erityisesti vanhukset, kehitysvammaiset, erityisopetuksessa olevat oppilaat ja mielenterveyskuntoutujat. Terapiamenetelmiä voi hyödyntää terapiakoulutuksen saanut ammattilainen, mutta eläinavusteista toimintaa voivat järjestää esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhoitoalan koulutuksen, sekä eläinavusteisen ohjaajan koulutuksen omaava henkilö. (Green Care Finland ry 2014; Alén ym. 2015.)

Tässä työssä tarkastellaan eläinavusteista toimintaa alpakkatilalla. Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan eläinavusteisen työskentelyn havaittuja hyötyjä ihmiselle ja eläinavusteisen toiminnan hyödyntämistä mielenterveyskuntoutuksessa. Maatila- ja luontoympäristön vaikutus on kiinteästi yhteydessä alpakkatilan toimintaan, joten tämän vuoksi työssä tarkastellaan myös hoivamaatalouden (care farming) käsitettä.

Eläinavusteinen toiminta on melko uutta mielenterveyskuntoutuksessa Suomessa, mutta kansainvälisesti jo hieman yleisempää. Pääsääntöisesti kansainvälistä tutkimustietoa aihealueesta on saatavilla. Sairaanhoidajan työnkuvassa eläinavusteinen työskentely on ollut toistaiseksi harvinaista. Työssä kuvataan ryhmätoiminnan suunnittelun lähtökohtia, toiminnallisen osuuden suunnitelma ja sen toteutuksen kuvaus. Lopuksi toteutunutta ryhmätoimintaa arvioidaan ja tuodaan esiin toimintaan osallistuneiden kokemukset eläinavusteisesta toiminnasta.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kokemustietoa eläinavusteisen toiminnan vaikutuksista mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoite oli järjestää eläinavusteista ryhmätoimintaa etukäteen valitulle mielenterveyskuntoutujien pienryhmälle kolme kertaa alpakkatilalla. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli tukea mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia arjessa. Toimintaa arvioitiin ryhmätoiminnan päätteeksi kartoittamalla mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta toiminnasta ryhmähaastattelulla.

Ominäytetyön tavoitteenani oli kehittyminen mielenterveyskuntoutujien ohjaajana, kehittyminen toiminnallisen ryhmätilanteen suunnittelijana ja toteuttajana, sekä perehtyminen eläinavusteiseen toimintaan ja sen mahdollisuuksiin.

3 Eläinavusteinen työskentely ja hyvinvointi

3.1 Eläinavusteisen työskentelyn muodot

Eläinavusteinen työskentely (Animal-Assisted Interventions AAI) on yläkäsite erilaisille eläinavusteisille menetelmille. Termien käyttö on vaihtelevaa, sillä ala on uusi ja terminologia on suomeksi vasta kehittymässä. Yleisesti työskentely jaotellaan eläinavusteiseen terapiaan (Animal-Assisted Therapy AAT), eläinavusteiseen toimintaan (Animal-Assisted Activity AAA) ja eläinavusteiseen opetukseen (Animal-Assisted Special Pedagogy AAP).

Eläinavusteisen terapian juuret ovat Yhdysvalloissa, jossa Levinson huomasi 1960-luvulla vastaanotolla mukanaolevan koiran murtavan jään hänen ja potilaan välillä ja helpottaen näin luottamuksen aikaansaamista (Hine, Peacock & Pretty 2008b). Suomessa eläinavusteista terapiaa järjestetään eniten hevosten avulla (Green Care Finland ry 2014). Eläinavusteista terapiaa voi toteuttaa terapiakoulutuksen omaava ammattilainen. Terapian toiminta-ajatuksena on pitkäjänteisyys ja selkeästi määritellyt henkilökohtaiset tavoitteet. (Salovuori 2014.) Tera-

peutti voi olla esimerkiksi psykoterapeutti, toimintaterapeutti, fysioterapeutti tai puheterapeutti (Ikäheimo 2013). Lisäksi terapeutilla tulee olla sertifioitu eläinavusteisen toiminnan täydennyskoulutus. Terapiassa eläin toimii osana hoito- tai kuntoutusprosessia. Terapian edistymistä tulee seurata ja arvioida. Yleensä myös terapian kesto on ennalta sovittu. (ISAAT 2010.)

Eläinavusteinen toiminta on monesti vapaaehtoistoimintaa, jossa ohjaajalla ei ole välttämättä olla sosiaali- ja terveysalan koulutusta. Hänen tulee kuitenkin olla perehdytetty eläinavusteiseen toimintaan. Toimintaan ei sisälly tavoitteellisuutta tai arviointia ja käyntien ei tarvitse olla säännöllisiä. Tärkeämpää toiminnassa on spontaanius ja asiakkaan toiveiden mukainen toiminnan järjestäminen. Eläinavusteinen toiminta mahdollistaa ihmisen hyvinvoinnin lisäämisen auttamalla motivoitumista ja tuottamalla mielihyvää. (Ikäheimo 2013.)

Eläinavusteinen opetus on yleensä erityisopetuksen hyödyntämää toimintaa, joka on luonteeltaan terapeutista ja tavoitteellista. Käytettävään eläimeen perehtynyt opettaja voi hyödyntää eläinavusteista toimintaa opetuksen apuna tavallisissa kouluissa. Erityisopetuksen luokissa eläinavusteisuus ilmenee yleensä eläinavusteisen terapiakoulutuksen saaneen erityisopettajan opetuksessa. (Ikäheimo 2013.) Tässä työssä keskitytään eläinavusteiseen toimintaan.

3.2 Eläinavusteinen työskentely ja hoivamaatalous Suomessa ja maailmalla

Suomalaisella Green Care Finland ry:llä on tällä hetkellä 77 jäsenyritystä, jotka voivat olla esimerkiksi vihreää hoivaa hyödyntäviä maatiloja, hoivakoteja tai asumisyksiköistä. Jäsenyrityksistä 40 hyödyntää toiminnassaan eläinavusteista työskentelyä. Jäsenyrityksiä ja eläinavusteista toimintaa löytyy myös jo eri puolilta Suomea. Eläinavusteisesta toiminnasta selvästi suosituinta on hevosavusteinen toiminta. (Green Care Finland ry 2014.)

Hoivamaatalous (care farming, farming for health) on kiinteästi yhteydessä eläinavusteiseen työskentelyyn, sillä eläimet ovat luonnollinen osa autenttista maatilaympäristöä. Hoivamaatalous tarkoittaa maatilien erilaisten työtehtävien terapeutista hyödyntämistä eri tavoin oireilevien ihmisten fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kuntoutuksessa. Maatilaympäristöä voidaan hyödyntää myös opetusympäristönä erityisoppilaille. Toiminta perustuu ohjattuun tekemiseen, joka on yksilöllisesti suunniteltua. Esimerkiksi Iso-Britanniassa vaikuttava Care Farming UK -liike edistää hoivamaatalouden näkyvyyttä päätöksenteossa, kehittää alan verkostoja ja järjestää alan koulutusta edistäen korkealaatuista toimintaa. (Care Farming UK 2014.)

Hoivamaatalous sopii esimerkiksi psykiatrisille potilaille, lievästi tai keskivaikeasti masentuneille, oppimisvaikeuksista kärsiville, päihderippuvaisille, vanhuksille tai uupuneille ihmisille

(Hine, Peacock & Pretty 2008a). Iso-Britanniassa suoritetussa tutkimuksessa kyselyyn vastanneista hoivamaatiloista 19 oli kaupunkitiloja, 16 itsenäisiä tiloja ja 41 tiloja, jotka toimivat ainakin osittain ulkopuolisen toimijan, kuten hyväntekeväisyysjärjestön tuella. Suurin osa tiloista oli viljely- ja karjatilojen yhdistelmiä. Useimmat (83%) tarjosivat toimintaa oppimisvaikeuksista kärsiville henkilöille, yli puolet (51%) häiriökäytöksisille nuorille ja lähes puolet (49%) mielenterveyspotilaille. Kaikkiaan 76:lla tilalla oli yhteensä 657 koko- tai osa-aikaista työntekijää sekä lisäksi 741 vapaaehtoistyöntekijää. Lähes puolet tiloista sai rahoitusta hyväntekeväisyyden kautta ja kolmasosa korvausta paikalliselta viranomaiselta asiakkaiden määrän mukaan. Osa tiloista järjesti toimintaa maksutta, mutta useimmat olivat maksullisia, noin 25-100 £/päivä. Kaikkiaan tiloilla kävi viikon aikana 5869 asiakasta. (Hine, Peacock & Pretty 2008a.)

Euroopassa on nykyään yli 2 000 green care -tilaa. Tilat ovat yleensä sidottu paikallisiin sosiaali- ja terveyspalveluihin tarjoten uudenlaisia tuotteita ja palveluita asiakkaille. Tilan omistajille maksetaan yleensä terveyspalvelujen tuottamisesta, samalla kun he jatkavat esimerkiksi maanviljelyä ja eläinten kasvatusta. Lukumäärällisesti eniten hoivamaatiloja on Hollannissa (818), Norjassa (500), Italiassa (350) ja Belgiassa (212). Hollannissa on vuodesta 1998 lähtien panostettu ministeriötasoisesti hoivamaatalouden kansalliseen ja ammattimaiseen kehittämiseen ja kymmenessä vuodessa tilojen lukumäärä kasvoi reilusti yli 700:lla. Belgiassa on Hollannin lisäksi kansallinen green care -toiminnan tukikeskus. Myös Norjassa green care -toimintaa ohjataan ministeriötasolta. Palveluiden tarjonta mukailee kehitystä, jossa palveluita tarjotaan ennemmin yhteisön kuin palveluntarjoajan ehdoilla. Italiassa sosiaalinen aspekti on olennainen hoivamaatilatoiminnassa. Tilat ovat keskittyneet erityisesti toimintaterapian interventioihin, vähäosaisten työllisyystoimintaan ja erityisoppilaiden koulutuksen tarjontaan. (Hine, Peacock & Pretty 2008b.)

3.3 Eläinten aikaansaamat vaikutukset ihmisen hyvinvointiin

Varhaisia tutkimuksia lemmikkieläinten vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin tehtiin 1980-luvulla ja ne keskittyivät yleensä sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöiden ja jo todetun sepelvaltimotaudin ennusteen eroihin lemmikkejä omistavien ja omistamattomien välillä. Tämän ryhmän runsas sairastavuus ja siihen liittyvä aktiivinen tutkimus mahdollisti kattavien potilas- materiaalien keräämisen. Friedmann, Katcher, Lynch ja Thomas selvittivät vuonna 1980, että riippumatta sairauden vaikeusasteesta tai sosiaalisesta tuesta, lemmikkieläimen omistavat olivat todennäköisemmin elossa vuoden kuluttua sepelvaltimotautiyksiköstä kotiuduttuaan kuin ne, jotka eivät omistaneet lemmikkiä. (Ikäheimo 2013.)

Eläinten positiivisia vaikutuksia ihmiseen on koottu paljon nimenomaan kokemustiedon pohjalta. Lemmikit koetaan esimerkiksi merkityksellisen elämänsisällön tuojiksi ja rutiinien viritäjiksi (Kihlström-Lehtonen 2009). Eläinten on todettu auttavan myös masennuksesta ja ahdistuneisuudesta selviytymisessä (Lang, Jansen, Werternauer, Gallinat & Rapp 2010). Myös veren oksitosiinipitoisuuden määrän nousu eläimen läsnä ollessa ja eläintä kosketettaessa on todettu lukuisissa tutkimuksissa (Ikäheimo 2013). Luonnon ohella eläinten on todettu alentavan ihmisten stressiä. Vaikutukset ovat havainnoitavissa biokemiallisella tasolla. Eräässä tutkimuksessa 18 koehenkilöä silittivät koiraa ja toimivat muilla tavoin positiivisessa vuorovaikutuksessa koiran kanssa. Samanaikaisesti heidän hormonitasojaan mitattiin ja voitiin todeta endorfiinin, oksitosiinin, prolaktiinin, fenyylietyyliamiinin ja dopamiinin tasojen nousevan merkittävästi niin ihmisillä kuin koirillakin lähtötason mittaustuloksiin verrattuna. Kortisolin pitoisuudet laskivat merkittävästi juuri ihmisillä. Lisäksi verenpaineen laskua huomattiin kaikilla osallistujilla 5-24 minuutin kuluttua koiratoiminnan aloittamisesta. (Odendaal 2000.)

Iso-Britanniassa hoivamaatilojen omistajat kertoivat eläinavusteisen toiminnan parantaneen toimintaan osallistuneiden asiakkaiden psyykkistä terveyttä. Toiminnan aikaansaamia hyötyjä mielenterveydelle olivat muun muassa osallistujien parantunut itsetunto, hyvinvointi ja tasapainon tunne. Myös itsevarmuuden, toisiin ihmisiin luottamisen ja mielialan kerrottiin kohentuneen osallistujien joukossa. Toiminnan aikaansaamia sosiaalisia hyötyjä olivat itsenäisyyden ja henkilökohtaisen vastuun ottamisen lisääntyminen, sekä sosiaalisten taitojen kehittyminen. Myös asiakkaiden fyysisen terveyden raportoitiin parantuneen. (Hine, Peacock & Pretty 2008a.)

4 Eläinavusteinen toiminta mielenterveyskuntoutuksessa

4.1 Mielenterveyskuntoutumisen määritelmä

Mielenterveystyöllä tarkoitetaan niitä toimia, joilla pyritään sekä edistämään psyykkistä hyvinvointia, toimintakykyä ja persoonallisuuden kasvua, että ehkäisemään, parantamaan tai lievittämään mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä (Mielenterveyslaki 1990, 1 §). Käsitettä ”mielenterveyskuntoutus” käytetään yleiskäsitteenä mielenterveyden häiriöistä kärsivien ihmisten kaikelle kuntoutukselle. Niin psykiatrisissa hoitoyksiköissä toteutettavat yksilölliset kuntoutustoimet kuin yhteisötason yleisesti mielenterveyttä edistävät toimet kuuluvat mielenterveyskuntoutukseen. Erottaminen psykiatrisesta hoidosta ei ole tarpeellista, sillä kuntoutuksen tavoitteena on aina toimintakyvyn edistäminen oireiden helpottamisen ohella. Kuntoutus rajataan usein toimintaan, joka pohjautuu kuntoutujan kanssa tehtyyn yksilölliseen kuntoutussuunnitelmaan. (Kuntotusportti.)

4.2 Eläinavusteisten ja luontoavusteisten menetelmien käyttö mielenterveyskuntoutuksessa

Mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien asiakasryhmä on verrattain suuri Suomen terveydenhuollossa. Vuonna 2013 psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa oli 26 561 potilasta ja hoitopäiviä lähes 1,3 miljoonaa, kun taas psykiatrisen avohoidon piirissä oli samana vuonna 159 131 potilasta ja heillä runsaat 1,8 miljoonaa käyntiä. (Psykiatrisen erikoissairaanhoidon -tilasto 2013.) Uudenlaisten kuntoutusmuotojen kokeilulle voidaan katsoa löytyvän tarvetta. Samalla Suomessa on nykyään esimerkiksi yli 600 000 rekisteröityä koiraa ja sitä enemmän kissoja samalla kun Suomessa asuu paljon ihmisiä, jotka kaipaavat eläinten läheisyyttä, mutta joilla ei ole siihen mahdollisuutta esimerkiksi laitososuhteissa asumisen vuoksi (Ikäheimo 2013.)

Eläimet ovat kuuluneet luonnollisena osana ihmisen elämään eri muodoissa vuosituhansien ajan. Luonto ja eläimet olivat pitkään osa myös mielisairaaloiden arkea niiden sijaitessa vielä etäisemmissä paikoissa lähempänä luontoa. Suomessa eläinten systemaattinen käyttö mielenterveyskuntoutuksessa on alkanut vakiintua kuitenkin muutaman viime vuosikymmenen aikana. Perinteisimpiä eläimiä kuntoutuksessa ovat olleet hevoset ratsastusterapiassa ja koirat esimerkiksi kaverikoirina ja laitospvierailijoina. (Ikäheimo 2013.)

Hevonen toimii virkistävän fyysisen vaikutuksensa ohella ihmisen tunnemaailman peilaajana ja siihen voi turvallisesti kokeilla uudenlaisia käyttäytymismalleja, kuten selkeiden rajojen asettamista. Hevonen vaatii ihmiseltä täyttä huomiota ja sitä ymmärtääkseen ihmisen on välttämätöntä ymmärtää myös itseään. Mielenterveydellisten ongelmien vuoksi kuntoutukseen tulevilla on usein vaikeuksia omien tunteiden nimeämisessä tai tunnistamisessa. Eläimen kanssa toimiessaan kuntoutujan on välttämätöntä kohdata eri tunteita ja terapeutti voi auttaa häntä nimeämään niitä. Kuntoutuja saa rauhassa myös oppia tunnistamaan eläimen tunnetiloja. Terapiatilanteessa kohdattuja tunteita ja niiden läpikäymistä voidaan hyödyntää tulevaisuutta suunnitellessa ja selviytymisen tukemisessa. (Mattila-Rautiainen 2000.)

Eläin- ja luontoavusteisten menetelmien käyttö mielenterveyskuntoutuksessa on ollut jo pitkään Suomea monimuotoisempaa esimerkiksi Italiassa, Hollannissa ja Norjassa. Muun muassa Norjassa aihetta on lisäksi tutkittu paljon. Eräs laadullinen tutkimus selvitti eläinavusteisten menetelmien hyödyllisyyttä kahdeksan kliinistä masennusta sairastavan henkilön koeryhmän kuntoutuksessa. Tarkoitus oli tavoittaa heidän oma kokemuksensa eläinavusteisten menetelmien hyödyistä ja tärkeistä elementeistä suhteessa mielen terveyteen. Osallistujat suorittivat 12 viikon eläinavusteisen menetelmän jakson maitotilalla ja osallistuivat säännöllisiin teemuotoisiin haastatteluihin tänä aikana. Kokemus eläinavusteisesta toiminnasta oli positiivinen. Osallistujien mielestä keskeistä oli mahdollisuus päästä kokemaan tavallista työelämää ja unohtaa oma sairaus toiminnan aikana. Toiminnan joustavuus ja kohdennetut työtehtävät saivat osallistujat tuntemaan selviytyvänsä. (Ihlebaek, Kirkevold & Pedersen 2012.)

Toinen norjalainen tutkimus keskittyi myös masennusta sairastavan kuntoutujaryhmän koke-
muksien kartoittamiseen. Tutkimukseen osallistuneet 14 kliinistä depressiota sairastavaa ai-
kuista osallistuivat kahdesti viikossa kolmen kuukauden ajan eläinavusteiseen toimintaan työ-
kennellen karjan kanssa. Osallistujien ahdistus ja masentuneisuus vähenivät ja usko omaan
kykeneväisyyteen lisääntyi. Suurempi positiivinen vaikutus mielenterveyteen saavutettiin, kun
osallistujat olivat saaneet tehtävänsä suoritetuiksi, eikä vain työskenneltyä määrittelemättö-
män ajan eläinten kanssa. Tulokset vahvistivat selviytymisen merkityksen tärkeyttä menestyk-
sekkään kuntoutumisen edellyttäjänä. (Berget, Braastad, Martinsen, Nordaunet & Pedersen
2011.)

Vihreä veräjä -projektissa mielenterveyskuntoutujat kävivät kesäaikaan viikoittain sipoolai-
sella maatilalla osallistumassa tilan töihin ja viljelemässä omaa, vuokrattua palstaansa. Työ-
tahti oli leppoisa, mutta tila hyötyi kuitenkin työpanoksesta. Ryhmän mukana toimi aina ryh-
mälaiset tunteva työvalmentaja, jonka kanssa luontoavusteista toimintaa arvioitiin ja tehtiin
jatkosuunnitelmia. Kesän lopulla tehdyn palautekyselyn perusteella 50-80% ryhmäläisistä koki
saaneensa mitä odotti toiminnan eri osa-alueilta. Palautteen mukaan toimintaa tullaan kehit-
tämään THL: projekteissa. (Salovuori 2014.)

Skotlannin maaseudulla 1970-luvulta lähtien toiminut mielenterveyskuntoutujien yksikkö, Lot-
horien -yhteisö, hyödyntää toiminnassaan luontohoivaa ja puutarhanhoito muodostaa päiväoh-
jelman rungon. Asukkaat asuvat tilalla viiden vapaaehtoistyöntekijän kanssa ja päivisin tilalla
työskentelee neljä sosiaalialan työntekijää ja terapia-ammattilaista. Asukkaat huolehtivat ti-
lan puutarhasta ja kasvimaasta itse ja tuottavat osan tarvittavista kasviksista. Toimintaa mää-
rittää säännöllinen päivärytmi kunkin asukkaan omilla ehdoilla. Kannustava ilmapiiri toimii yh-
teisenä kannustimena ja yhteisöllisyyden koetaan olevan tärkein kuntouttava voimavara asuk-
kaisen keskuudessa. Myös itse puutarhanhoitoa asukkaat pitävät rentouttavana ja terveyttä
edistävänä. Ammatillaiset vastaavat henkilökohtaisen tuen tarjoamisesta jokaiselle asuk-
kaalle heidän henkilökohtaisten tarpeidensa mukaisesti. (Hickey 2008.)

4.3 Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyskuntoutuksessa

Eläin- ja luontoavusteisessa työskentelyssä mielenterveyskuntoutujien kanssa asiakkaan voi-
maantuminen on yksi keskeinen tavoite. Esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille halutaan
eläin- ja luontoavusteisia menetelmiä käyttämällä tarjota osallistava ja terveyttä tukeva ym-
päristö vaihtoehtona sairaalan tai hoitolaitoksen sairauskeskeiselle ympäristölle (Salovuori
2014).

Voimaantumisen (empowerment) käsitteelle on ollut viime vuosina suomen kielessä useita käännöksiä, sen kuitenkin esiintyessä useimmin kirjallisuudessa. Asiakkaiden voimaantuminen on kansainvälinen ilmiö ja osa uudelleen muotoaan hakevaa terveydenhuoltoa, ja se vaikuttaa tulevaisuudessa esimerkiksi terveystalveluiden tarjontaan (Tuorila 2009). Yksilötasolla sen katsotaan tarkoittavan sisäisen hallinnan tunnetta, johon sisältyvät muun muassa vapaus ja vastuu, sekä itseluottamus ja myönteinen asennoituminen. Voimaantumisen pääperiaatteisiin kuuluvat esimerkiksi, että palvelun käyttäjä on aktiivinen osallistuja, ei passiivinen palveluiden kohde, ja että toiminta järjestetään palvelun käyttäjän, eikä palveluntuottajan ehdoilla. (Lassander, Solin, Tamminen & Stengård 2013.)

Asiakkaalle voimaantuminen tarkoittaa tilannetta, jossa päätösvalta niin sairauteen liittyvissä asioissa kuin omassa elämässä on hänellä itsellään. Asiakkaan voimaantumista edistää niin ymmärrettävä tiedonsaanti asiakasta koskeavissa asioissa, kuin käytännön toiminta terveystalveluissa. Laadukkaan tiedon saanti auttaa asiakasta osallistumaan omaan hoitoonsa ja tekemään päätöksiä itsenäisemmin. Toisaalta kaiken tiedon omaksuminen vaatii tiedon soveltamista käytäntöön. Voimaantunut asiakas on kykenevä tiedon soveltamiseen, sillä hän tunnistaa käytettävissä olevat voimavaransa. Voimaantumisen ansiosta asiakkaalla on paremmat mahdollisuudet keskustella hoitoonsa liittyvistä asioista terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Toisaalta huonosti ohjattu voimaantuminen voi kasvattaa hoidon kustannuksia, edistää liiallista lääkkeiden käyttöä, sekä heikentää ammattilaisten arvovaltaa terveydenhuollossa. (Tuorila 2009.)

Siitosen (1999) voimaantumisteorian perusteiden mukaan voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään eikä sitä voi toinen ihminen tuottaa. Voimaantuminen tapahtuu luontevimmin sellaisessa ympäristössä, jossa ihminen kokee ilmapiirin turvalliseksi, itsensä hyväksytyksi ja asemansa tasa-arvoiseksi. Siitonen puhuu myös sisäisestä voimantunteesta, jonka saavuttaneet henkilöt kokevat myönteisyyttä ja positiivista latausta. Näiden kokeminen on yhteydessä hyväksyvään ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. Sisäisen voimantunteen saavuttaneilla ihmisillä on myös halu yrittää parhaansa ja ottaa vastuuta yhteisön muiden jäsenten hyvinvoinnista. Voimaantuneet henkilöt kokevat, että heillä on rohkeutta käyttää voimaantumisen kautta lisääntyntä toiminnanvapauttaan. (Siitonen 1999.)

5 Eläinavusteinen ryhmätoiminta alpakoiden kanssa

5.1 Alpakat terapiaeläiminä

Kamelieläinten eli alpakoiden ja laamojen käyttö eläinavusteisessa työskentelyssä on varsin uutta Euroopassa. Suomessa perustettiin vuonna 2007 Terapia-alpakat ja -laamat -yhdistys

(ALAT) tukemaan selkeiden toimintamallien vakiinnuttamista, eläinten sertifiointia ja eläinten ohjaajien koulutusta. Yhdistys ajaa toiminnan selkiyttämistä, jotta se olisi mahdollisimman uskottava muoto terapiavaihtoehtoksi (Kivikari 2013.)

ALAT-yhdistys kouluttaa terapiaeläinten ohjaajat ja perehdyttää ammattiterapeutit kamelien käyttöön. Lisäksi se on kehittänyt terapiaeläimille soveltuvuustestin ja ohjeet, joiden avulla eläimiä voidaan käsitellä turvallisesti. Suomessa terapia toteutetaan kolmikantamallin mukaisesti. Tällöin ammattiterapeutti selvittää asiakkaiden tarpeet tavoitteiden muotoilemiseksi ja ottaa sitten yhteyttä eläinten ohjaajaan, joka vastaa eläimestä terapiatilanteessa. Yhdessä he suunnittelevat yksilöllisen terapiatilanteen asiakkaan parhaaksi. Terapiapalkka on suorittanut ALAT-soveltuvuustestin ja se osallistuu valvottuun toimintaan säännöllisin väliajoin. Sillä tulee olla perusluottamus ihmiseen, jolloin sen stressitaso pysyy mahdollisimman tasapainoisena. Käyttötarkoitus ratkaisee, mitkä ovat eläimen haluttuja ominaisuuksia, ja niitä voidaan selkiyttää asianmukaisella koulutuksella. Tavallisesti alpakka ottaa hyvin hienovaraista kontaktia ihmiseen ja antaa tilaa. Lauma on sille tärkeä, joten lauman sisäiset sosiaaliset suhteet näkyvät selvästi. (Kivikari 2013; Terapia-alkat ja -laumat.)

Terapia-alkat ovat hyvin uteliaita ihmisiä kohtaan, mutta antavat ihmiselle valinnan mahdollisuuden tulla tai olla tulematta osaksi laumaa. Toiminta on yleensä ruokinnan ohella lauman seuraamista, jolloin asiakkaat voivat verrata omia roolejaan ja käyttäytymismallejaan eri alpakoiden toimintaan. Eläinten ollessa hiljaa ja rauhallisesti ihmiselle jää aikaa tiedostaa omaa olotilaansa ja olla myös luvan kanssa hiljaa ilman suorituspainetta. Alpakat soveltuvat erityisen hyvin masentuneille vahvistaen itseluottamusta sekä ylivilkkaille lapsille tai kontaktihäiriöisille, joille alpakat opettavat rauhallisen kontaktin ottamista ja keskittymistä eläimen rauhoittavaan käytökseen. (Collin-Kajaala 2013.)

5.2 Eläinavusteisen ryhmätoiminnan suunnittelu

Eläinavusteisen ryhmätoiminnan suunnittelusta ei itsenäisenä osa-alueena ole juurikaan saatavilla kirjallisuutta. Eläinavusteisen ryhmätoiminnan suunnittelussa voidaan kuitenkin hyvin soveltaa yleistä teoriaa ryhmätoiminnan suunnittelusta, sillä eläimistä vastaavalla henkilöllä tulee olla eläinavusteisen ohjaajan koulutus. Varsinaisella ryhmänohjaajalla ei tarvitse olla eläimiin liittyvää osaamista. Ryhmänohjaajan ja eläintenohjaajan on kuitenkin hyvä suunnitella eläinavusteinen toiminta tiiviissä yhteistyössä toimivan lopputuloksen aikaansaamiseksi. (Ikäheimo 2013.)

Ryhmän aloittamista voidaan helpottaa esimerkiksi sopimalla aluksi yhdessä ryhmäläisten kanssa ryhmän tavoitteesta ja tapaamisten rakenteesta. Ryhmän käynnistyttyä ohjaajan on tärkeää kohdentaa keskustelua tavoitteiden osalta tärkeisiin teemoihin. Kohdentamisessa ja

halutun tiedon esiin saamisessa auttavat erityyiset kysymykset. Välillä ohjaaja voi jopa rajata keskustelua ja lykätä esiinnousseiden teemojen käsittelyä myöhemmäksi. (Onnismaa 2009.)

Ryhmätoimintaa suunniteltaessa on oleellista, että voimaantumista edistäviin asioihin kiinnitetään jatkuvaa huomiota ohjaustyön suunnittelussa ja toteutuksessa. Hyvän ohjaustyön ominaispiirteiksi mainitaan muun muassa muutosnäkökulman aikaansaaminen, hyvät puitteet ryhmäläisten keskinäiselle vuorovaikutukselle ja yhdessä tehdyt johtopäätökset. Yhdessä kokeminen ja omien kokemusten jakaminen puolestaan tukee osaltaan voimavarojen lisääntymistä, jolloin syntyy myös voimaantumisen tunnetta. Monesti toisten kuntoutujien ajatusten kuuleminen luo pohdintaa omasta kuntoutumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä antaen toivoa omaan tilanteeseen. (Narumo 2006.)

Ajatusten jakaminen ryhmässä on toimivaa, mikäli ryhmäläiset jakavat keskenään riittävän yhteisymmärryksen. Jotta kuntoutuja voi tulla kuulluksi omana itsenään, tulisi ryhmän kesken vallita yhteneväiset käsitykset, mitä kieltä, sanoja ja sanontoja käytetään kuvaamaan tietynlaisia käsitteitä. Kuitenkin erityisesti ryhmän ohjaajan tulisi tarkistaa toisen tulkinnan oikeellisuus tältä itseltään väärinymmärrysten välttämiseksi. Keskustelun johdattamiseen avoimet kysymyssanoilla alkavat avaukset ovat sopivimpia. Ryhmän jäsenten välisen vuorovaikutuksen syntymistä olisi myös tärkeää edistää, sillä ryhmäläisten toisilleen antama palaute on usein huomattavasti tehokkaampaa kuin ryhmän vetäjän antama tuki. Ryhmän ohjaaja voi esimerkiksi esittää muille ryhmäläisille kysymyksiä aiheesta, jonka yksi ryhmäläinen on nostanut esiin. Ryhmän etuja yksilövalmennukseen onkin, että osallistujien on monesti helpompi hyväksyä vertaisten ideoita ja kokemuksia, kuin ohjaajan ehdotuksia. Muiden ryhmäläisten kokemuksista ja ongelmanratkaisuesimerkeistä osallistuja saa motivaatiota ja voimavaroja selviytymiseen ja oma-aloitteiseen yrittämiseen. Kysymyksenasettelussa ja kommentoinnissa tulisi aina kiinnittää huomiota myös ryhmäläisten olemassa oleviin kykyihin. Voimaantumista edistävää on kannustaa ryhmäläisiä unelmoimaan tulevaisuudesta, sillä tulevaisuudenkuvista on helpompaa löytää tavoiteltava suunta, jota kohti edetä. Kuntoutumisvaiheessa olevalla henkilöllä myönteisen tulevaisuuden näkeminen voi olla haastavaa, jolloin ryhmän vetäjän tehtävänä on haastaa eri keinojen avulla osallistujia miettimään hyvää tulevaisuutta. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010; Mannstöm-Mäkelä & Saukkola 2008.)

Ryhmän ohjaaja ei voi koskaan ennakolta tietää, millaiseksi ryhmän vuorovaikutustilanne kehittyy, mutta ohjauskeskustelun eri keinoja on hyvä hahmotella etukäteen ryhmän toimivuuden turvaamiseksi. Keinojen ei tarvitse olla yleispäteviä tekniikoita vaan ryhmän ohjaajan omaan ohjaustyyliinsä soveltamia toimintatapoja, jotka edistävät ohjausvuorovaikutusta ryhmän tarkoituksen ja tavoitteiden suuntaiseksi. (Onnismaa 2009.)

Konfrontointi sopii tilanteisiin, joissa luottamus on syntynyt ryhmäläisten ja ohjaajan välille. Konfrontoinnissa sanat ja teot asetetaan vastakkain, jolloin ohjaaja toimii ohjattavan peilinä. Tällöin ohjaaja saa ohjattavan tiedostamaan oman toimintansa ja ajatustensa ristiriitaisuudet, mikä on välttämätöntä kehittymiselle. Ryhmän ohjaajan empatiakyky auttaa ohjaajaa havaitsemaan ryhmän jäsenien tunteita ja puuttumaan niihin tilanteen vaatimalla tavalla. Ryhmän ohjaamisen onnistumisen edellytyksenä on, että myös ohjaaja tiedostaa viestintänsä mahdollisen ristiriitaisuuden. Erityistä huomiota ohjaajan tulee kiinnittää sanallisen ja sanattoman viestinnän yhteensopivuuteen. Ohjaajan tulee tiedostaa, että hänen eleensä ja ilmeensä tukevat sanallista viestiä epäselvyyksien välttämiseksi. Ohjaukseen kuuluvat vastapainona myös tauot ja hiljaisuus. Luottamuksellisessa ilmapiirissä hiljaisuutta ei tarvitse täyttää jatkuvalla puheella, vaan tauko voi antaa ryhmän osapuolille aikaa pohtia käsiteltäviä aiheita. (Kuhanen ym. 2010; Onnismaa 2009.)

Käydyn keskustelun kokoaminen ja havainnollistaminen on hyödyllistä varsinkin ohjauskerran lopussa. Tässä vaiheessa niin ohjaaja kuin ryhmäläiset voivat tuoda esiin koottuja ajatuksiaan keskustelun etenemisestä ja sisällöstä. Tällöin keskustelu tulee kerrattua läpi ja eri osapuolilla on mahdollisuus korjata virheellisiä käsityksiä. Keskustelun kertaaminen ja havainnollistaminen ovat hyödyllisiä keinoja myös ohjaajalle tilanteissa, joissa ryhmän vuorovaikutus ei etene. Läpi keskustelun ohjaajan on hyvä konkretisoida ajatuksiaan esimerkein, sekä kannustaa ja rohkaista ryhmäläisiä tunnistamaan omia vahvuuksiaan. (Onnismaa 2009.)

6 Eläinavusteisen toiminnan järjestäminen mielenterveyskuntoutujille Alpakkatilalla

6.1 Aiheen valinta ja yhteistyökumppanit

Opinnäytetyöni käynnistyi alkuvuodesta 2015, kun suoritin tutkintooni kuuluvia yrittäjyysopintoja, jotka porvoolainen kehitysyhtiö Posintra järjesti yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa. Posintra on pk-yritysten liiketoiminnan kehittämiseen ja alueellisten verkostojen luomiseen Itä-Uudellamaalla keskittynyt kehitysyhtiö, jonka tarkoituksena on edistää alueen elinkeinoelämän kehitystä ja hyvinvointia (Posintra 2015). Maaliskuussa yrittäjyysopintojen jälkeen otin yhteyttä Posintran projektipäällikkö Heli Peltolaan etsiessäni opinnäytetyöaihetta. Kuvatessani, että minua kiinnostaisi mielenterveystyöhön ja mahdollisimman vaihtoehtoihin aiheisiin liittyvät työt, hän suositteli minulle yhteydenottoa loviisalaiseen Villitarhaan. Tilan omistaja Katriina Mähönen kertoi tarpeestaan ja kiinnostuksestaan saada kokemusperäistä tietoa eläinavusteisen toiminnan vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin. Vierailin yhdessä Heli Peltolan kanssa Villitarhassa ja suunnittelimme eläinavusteisen ryhmätoiminnan pilotointia Villitarhan alpakkatilalla. Yhteistyökumppaniksi pilotointiin valikoitui Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen ylläpitämä Mentera-klubi, joka järjestää päivätoimintaa mielenterveyskuntoutujille.

Loviisalainen Villitarha on pieni maatila, jonka toimenkuvaan kuuluvat esimerkiksi kurssitilojen vuokraus sekä työhyvinvointipäivien järjestäminen yhteistyökumppaneiden kanssa toteutettuina. Tilalla hyödynnetään myös eläinavusteisia menetelmiä alpakoiden, koirien, kanojen ja viiriäisten avulla. Tilan omistaja Katriina Mähönen toimi opinnäytetyöni toimeksiantajana. Hän on suorittanut eläinavusteisen valmentajan koulutuksen ja on innokas kehittämään eläinavusteisen työskentelyn mallia tilallaan. Tilan alpakat on valikoitu terapiakäyttöä ajatellen ja tilalla onkin vierailut erilaisia pienryhmiä ja yksityishenkilöitä maatilaympäristöstä nauttien. (Villitarha 2015.)

Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatriseen yhdistykseen kuuluva Mentera-klubi sijaitsee Loviisan keskustan tuntumassa. Klubi järjestää päivätoimintaa mielenterveyskuntoutujille maanantaista perjantaihin. Kuntoutujajäsenet ja henkilökunta suorittavat yhdessä taloa ylläpitäviä tehtäviä. Mentera-klubin perusajatukseseen kuuluvat voimavarakeskeinen ajattelu, yhteisöllisyys ja vertaistuki. Tarkoituksena on, että jokaiselle löytyy paikka, jossa voi tuntea olevansa hyväksytty sellaisena kuin on. (Mentera-klubi 2015.)

6.2 Eläinavusteisen ryhmätoiminnan suunnitelma

Kävin tutustumassa Villitarhaan yhdessä Posintran Heli Peltolan kanssa maaliskuun lopussa 2015 ja tapasimme silloin ensimmäisen kerran alpakkatilan omistajan, Katriina Mähösen. Ryhmätoiminnan suunnittelu käynnistyi ensimmäisessä tapaamisessamme. Tilan omistaja esitti omia toiveitaan toiminnan suhteen. Hänen toiveenaan oli saada kokemuseräistä tietoa eläinavusteisesta toiminnasta alpakkatilalla ryhmätoimintaan osallistuneilta. Tilan omistaja kertoi myös hyödyllisiä kokemuksia ja neuvoja aikaisemmista tilallaan toteutetuista ryhmätilanteista. Oma toiveeni oli, että pilottiryhmä koostuisi nimenomaan mielenterveyskuntoutujista oman kiinnostukseni sekä aikaisemman tutkimustiedon vuoksi. Tilan omistajalla oli paikallisena verkostoa Loviisassa, joten sovimme, että hän ottaa tehtäväkseen sopivan ryhmän etsimisen lähialueelta. Mielenterveyskuntoutujien Mentera-klubi osoittautui kohderyhmänsä ja etäisyytensä vuoksi optimaalisimmaksi vaihtoehdoksi pilotointia ajatellen. Klubille annettiin tiedoksi, että he saavat valita keskuudestaan 3-4 henkilöä, jotka ovat kiinnostuneita eläinavusteiseen toimintaan osallistumisesta ja valmiita sitoutumaan ryhmätapaamisiin. Kesäkuun alussa henkilöt olivat selvillä ja tapasimme kaikki yhdessä tilan omistajan, opinnäytetyötä ohjaavan opettajani ja ryhmäläisten kesken. Tapaamisen yhteydessä kartoitin ryhmäläisten toiveita tulevaa toimintaa ajatellen sekä esittelin alustavaa suunnitelmaa ryhmätoiminnasta alpakkatilalla. Tilan omistajan kanssa kävimme myöhemmin kahdenkeskisiä neuvotteluja aiheesta sähköpostitse ja puhelimitse.

Alpakkatilalla järjestettävän eläinavusteisen ryhmätoiminnan tavoitteena oli tukea mielenterveyskuntoutujien arjen hyvinvointia. Tapaamiskertoja suunniteltiin kolme elo-syyskuun ajalle toteutettavaksi noin viikon välein. Tapaamisajan kestoksi suunniteltiin 1-1,5 tuntia pohjautuen tilan omistajan aikaisempaan kokemukseen. Tapaamisten suunniteltiin alkavan alkulämmittelyllä, jossa tutustutaan toisiimme, kartoitetaan ryhmäläisten odotukset ja toiveet tulevasta toiminnasta sekä kerrataan tulevan toiminnan eteneminen. Alpakoihin tutustuminen päätettiin aloittaa tunnustelemalla Villitarhasta löytyvää alpakan villaa käsissä. Tämän jälkeen on toiminnallinen osuus, jossa toimitaan alpakoiden ja mahdollisesti myös muiden eläinten kanssa. Myös puutarhaa voidaan hyödyntää toiminnassa sekä suunnitella muuta lisäaktiiviteettia, kuten alpakan villan puhdistamista ja valokuvausta osallistujien toiveiden mukaisesti. Toiminta haluttiin toteuttaa mahdollisimman autenttisella tavalla, kuten se olisi suoritettu normaalistikin tilan omistajan tekemänä. Toiminnan aikana keskustelu pyritään minimoimaan, jotta osallistujat saisivat keskittyä ympäristöön, eläimiin ja toimintaan rauhassa. Ryhmätapaamisten loppuun suunniteltiin kahvihetki pihalla tai navetan vintillä, jolloin kokemuksia ja toiminnan aikana heränneitä ajatuksia voidaan jakaa ja osallistujat voivat antaa palautetta toiminnasta. Alku- ja loppukeskustelussa pyrimme hyödyntämään vapaata keskustelua, strukturoituja teemaan liittyviä kysymyksiä ja esimerkiksi tunnekortteja, joissa erilaiset koirahahmot voivat auttaa omien tunteiden jäsentelyssä (Voimatassu 2015).



Tunnetassut -tunnekortit helpottavat keskustelun etenemistä ryhmätilanteissa. Yksinkertaiset koirahahmot auttavat ihmisiä kertomaan omista tunteistaan. Kuva: www.voimatassu.fi

Jokaiselle tapaamiselle suunniteltiin oma teemansa. Näitä olivat onnellisuus, muistot ja tulevaisuus. Teeman esittely suunniteltiin sisällytettäväksi aina alkupuheenvuoroon ajatusten herättelyn tueksi. Teemaa ei kuitenkaan haluttu painottaa liikaa, jotta tapaamisten pääpaino

pysyy toisiimme ja eläimiin tutustumisessa. Tapaamiset haluttiin aloittaa onnellisuus -teemalla, joka asettaa toiminnalle heti positiivisen lähtökohdan.

Ryhmätoiminnan ohjauksesta vastasimme yhdessä tilan omistajan kanssa keskittyen kummankin omaan osaamiseen (Terapia-alpakat ja -laamat). Alpakoiden ja muiden eläinten ohjauksen ja käytännön toimien opastamisen sovimme olevan tilan omistajan vastuulla ja minun vastualueekseni päätimme ryhmän keskustelun ohjauksen. Yhdessä sovimme hoitavamme ryhmäläisten ja aktiviteettien ohjaamisen.

Osallistujat ovat Mentera-klubilla hahmotelleet henkilökohtaiset tavoitteensa kuntoutumiselleen. Tapaamiskertojemme aikana en halunnut vaatia osallistujilta erillisiä tavoitteita. Heidän odotettiin osallistuvan toimintaan kolmena kertana Villitarhassa, sekä sen jälkeiseen ryhmämuotoiseen teemahaastatteluun Mentera-klubilla, jossa selvitettiin heidän kokemuksensa eläinavusteisesta toiminnasta.

6.3 Ryhmätoiminnan toteutus alpakkatilalla

6.3.1 Ensimmäinen ryhmätapaaminen: onnellisuus

Ensimmäisen ryhmätapaamisen pääteemoina olivat onnellisuus sekä niin toisiimme kuin tilaan, alpakoihin ja kanoihin tutustuminen. Osallistujat olivat jo tullessaan iloisia ja odottavaisia toimintaa kohtaan. He toivat mukanaan vanhaa leipää huomioiden näin alpakat, vaikka leipä päätyikin kanoille. Kokoonnuimme aluksi tilan pihalle viihtyisään vilpolaan istumaan lämpöisen sään vuoksi. Myös tilan omistajan koira liittyi seuraamme sen ollessa kaikille mieluista. Kertasin vielä, mikä on tapaamisemme tarkoitus ja mitä aiomme tehdä. Osallistujat toivoivat, että voivat olla mahdollisimman paljon hyödyksi niin minulle kuin alpakkatilan omistajallekin. Omistaja kertasi meille vielä toimintaohjeita eläinten kanssa toimimisen tueksi.

Alkukeskustelun jälkeen suuntasimme alpakoiden aitauksen luo ja omistaja houkutteli alpakoita lähemmäksi rehun avulla. Osallistujat saivat ruokkia alpakoita omistajan ja minun keillä oksilla. Samalla he alkoivat havainnoida ja kommentoida alpakoiden käyttäytymistä. Suosikkiyksilöt löytyivät nopeasti jokaiselle. Kaikki kyselivät kiinnostuneina alpakoiden käyttäytymisestä, tottumuksista ja ruokavaliosta. Kaksi ryhmäläisistä otti myös valokuvia eläimistä.

Vietimme aitauksen luona noin puoli tuntia ja osallistujat olivat tämän ajan täysin mukana toiminnassa ja heidän mielenkiintonsa vaikutti pysyvän hyvin yllä hymyilevistä ilmeistä ja kysymyksistä päätellen. Alpakoiden jälkeen osallistujille oli vielä vuorossa ennalta arvaamaton yllätys, sillä he pääsivät seuraamaan edellisenä iltana kuoriutuneiden tipujen elämää emonsa kanssa kanalaan laskeutuneen rauhallisuuden vallitessa. Osallistujat vaikuttivat lähes liikuttuneilta seuratessaan lintuja.

Lopuksi kokoonnuimme takaisin vilpolaan kahvittelemaan. Samalla keskustelimme aikaisemmin koetusta. Kertasimme omistajan kanssa alpakoiden nimet ja sukulaissuhteet ja osallistujat halusivat kirjoittaa ne myös muistiin. Kävimme edelleen läpi alpakoihin liittyviä käytännön kysymyksiä, mutta ohjasin keskustelua myös onnellisuus-teemaan, kuten pyytämällä pohtimaan, miten onnellisuus välittyi alpakoista ja mitä edellytyksiä niiden kokemalle onnelle oli pääteltävissä. Osallistujat olivat yksimielisiä, että ne tarvitsevat ravintoa, turvaa ja seuraa toisistaan. Myös eräänlainen riippuvaisuussuhde hoitavaan ihmiseen nostettiin esiin. Keskustelu siirtyi pikkuhiljaa myös osallistujien omiin eläinkokemuksiin. Kaikilla heistä oli ollut tai on lemmikkejä; kissoja, koiria, kaneja, gerbiilejä. Kaikki kokivat tyytyväisyyttä eläinten seurassa, mutta yksi osallistujista nosti esiin myös luopumisen tuskan vaikeuden. Näin myös osallistujien positiiviset ja negatiiviset tunteet nousivat osaltaan yhteiseen käsittelyyn avoimessa ilmapiirissä. Myös minä ja Katriina kerroimme osaltamme hieman suhteistamme eläimiin kannustaen osallistujia jakamaan omia kokemuksiaan. Lopuksi pyysin palautetta ensimmäisestä kerrasta. Osallistujat kertoivat olevansa tyytyväisiä ja odottavansa mielellään tulevaa tapaamista. Tekemistä suunnitellessamme, osallistujat ehdottivat, että voisimme yhdessä kerätä ensin alpakaille syötävää, edelleen syöttää niitä ja lisäksi kierrellä enemmän tilan alueella.

6.3.2 Toinen ryhmätapaaminen: muistot

Toisen ryhmätapaamisen teemana olivat muistot. Ajattelin maatilaympäristön herättävän osallistujissa muistoja esimerkiksi aikaisemmista kokemuksista maaseudulla. Tarkoituksena oli myös tutustua lisää Villitarhan pihapiiriin ja lisätä konkreettisen toiminnan määrää. Lisäksi halusimme siirtyä toimimaan eläinten kanssa näiden omassa tarhassaan. Myös osallistujien ajatusten, tunteiden ja kokemusten kerääminen jatkui.

Toisen ryhmätapaamisen sää oli sateinen. Osallistujat olivat kuitenkin sateisiin olosuhteisiin hyvin varustautuneita. Aluksi kokoonnuimme vanhan navetan pöydän ääreen ja kertasimme kokemuksia ensimmäisestä tapaamisesta. Pyysin osallistujia palauttamaan mieleensä asioita, jotka jäivät parhaiten ja mieluisimpina heidän mieleensä. Jokaisella heistä olikin tarkat muistokuvat. Mieluisimpia asioita olivat alpakoiden ruokkiminen, sekä pienen Ulpukka-alkakan ja

vastakuoriutuneiden tipujen seuraaminen. Toiminnalta he kaikki odottivat enemmän konkreettista tekemistä ja puuhailua pihan eri osissa, esimerkiksi myös puutarhassa. Tästä olimme yksimielisiä ja jatkoimme toiminnalliseen osuuteen.

Lähdimme tilan omistajan opastuksella keräämään alpakoille ja kanoille niin syötävää kuin luonnollisia aktiviteetteja puutarhasta. Ruohoa sai kitkeä juurineen, voikukanlehtiä kimpuittain ja pajujen oksia oksasaksilla. Lisäksi keräsimme runsassatoisia kesäkurpitsoja niin kanoille kuin kotiinkin viemisiksi. Toiminnan ohessa tutustuimme myös muihin satokasveihin ja niiden käyttömahdollisuuksiin sekä keskustelimme vapaamuotoisesti kunkin tavoista nauttia ja olla luonnossa. Kun olimme keränneet saavit täyteen, suuntasimme alpakoiden aitaukseen, johon kaikki olivat halukkaita tulemaan. Annostelimme heiniä, oksia ja rehua eri osiin aitausta ja sitten vain seurasimme, miten alpakat nauttivat syömisestä. Osa eläimistä teki hie-
man tuttavuutta meihin, mutta luonteensa mukaisesti ne eivät pyrkineet kosketusetäisyydelle. Tätä miettiessään yksi osallistuja totesi eläinten olevan kyllä viisaita. Huolimatta fyysisen koskettamisen puutteesta, osallistujat nauttivat silmin nähden alpakoiden seuraamisesta, sekä esittivät taas runsaasti kysymyksiä omistajalle. He myös muistivat hyvin alpakoiden nimiä ja osa kertoi opetelleensa niitä kotona. Noin vartin aitauksessa oleskelun jälkeen siirryimme eteenpäin yhden osallistujan toiveesta.

Valmistelimme tyhjennetyn kanatarhan kanoille levittelemällä sinne heiniä, jyviä, hiutaleita, kylpypurua ja muuta linnuille mieluista. Kohokohta oli, kun kanat päästettiin aitaukseen ja saimme seurata niiden temmellystä virikkeiden kanssa. Mietimme, mitähän pienet tiput oikein juttelevat ja miettivät. Omistaja kertoi pieniä tarinoita eri kanojen elämästä. Suunnatesamme takaisin navettaan kahville totesi yksi osallistuja hymyillen eläinten ruokkimisen olevan paljon mukavampaa, kuin oman kahvin juomisen.

Jutellessamme, pyysin osallistujia muun muassa kertomaan toiminnan aikaan saamista ajatuksista, tunteista ja muistoista. Yksi osallistuja kertoi heinien keräämisen tuoneen mieleen lapsuuden ajan, jolloin hänellä oli marsuja, joille täytyi kerätä ruohoa. Toinen kertoi myös muistelleensa lapsuuttaan maalla, sekä pelottavaa kukkoa, joka saattoi hyökätä ihmisen päälle. Kolmas huokaisi Villitarhan pihassa samankaltaisen paikan olevan suoraan hänen unelmansa. Hän muisteli elämänsä onnellisinta aikaa, joka sijoittui maatilalla vietettyyn ajanjaksoon ja joka päättyi hänen sairastumiseensa. Henkilö esitti myös kyynelsilmin toiveensa päästä vierailemaan alpakkatilalla edes yhden kerran seuraavana kesänä.

Jokainen heistä oli tuonut joitain ajatuksiaan esiin jo toiminnan aikana. Koin havaintojen tekemisen olevan hedelmällisintä juuri toiminnan ohessa, sillä silloin huomaa myös, mitkä tapahtumat tai paikat aktivoivat osallistujien pohdintaa.

6.3.3 Kolmas ryhmätapaaminen: tulevaisuus

Kolmannen tapaamisen teemana oli tulevaisuus. Valitsin tulevaisuuden ja haaveet teemaksi, jotta osallistujat voisivat suunnata ajatuksiaan toiminnan jälkeiseen aikaan. Tarkoituksena oli viettää suurin osa ajasta eläinten seurassa ja jatkaa eläinavusteisia aktiviteetteja, kuten ruokkimista ja päästä työstämään alpakan villaa. Tavoitteena oli päästä entistä lähemmäksi niin alpakoita kuin kanojakin. Lisäksi pyrimme kokeilemaan tunnekortteja tuntemuksien avaamisessa ja keräämään lopputunnelmia ja parannusehdotuksia.

Ensisanoina yhdellä ryhmäläisellä oli ilmoittaa haikeat tuntemuksensa lähestyvistä ”lopusta”. Tällä oli tuomisia kanoille, kuten aikaisemminkin kerroilla. Heti kättelyssä päätimme yhteistuumin, että teemme viimeisellä kerralla ainakin kaikkea mitä aikaisemminkin. Navetan alakerrassa juttelimme jälleen alkuun hetken. Kysyttäessä kaksi osallistujista kertoi eläinten pyöriessä mielessä moneen kertaan. Esimerkiksi nukkumaan mennessä yksi ryhmäläisistä kertoi ajatelleensa, miten kukaan alpakat nukkuvat ja onkohan niillä hyvä olla. Monet ajatuksista liittyivät edellisten kertojen muisteluun. Viime kerrasta parhaiten mieleen olivat jääneet alpakoiden keskellä olemisen mukavuus ja ”kanabileet” eli kanojen aitauksen sisustaminen ja uteliaiden kanojen seuraaminen. Yksi osallistujista rohkeni nostaa esiin myös edellisellä kerralla vaivanneen epävarmuuden. Hän kertoi edellisellä kerralla jopa hieman pelänneensä ollessamme alpakoiden aitauksessa ruokkimassa eläimiä. Kehuimme henkilön avoimuutta ja kannustimme kertomaan aina, kun jokin ei tunnu hyvältä. Sovimme, että hän voi jäädä tällä kertaa aitauksen ulkopuolelle tai portin pieleen seuraamaan toimiamme aitauksessa. Katriina kertoi suurten eläinten pelkäämisen olevan varsin tavallista.

Lähtiessämme toimimaan osallistujat osoittivat jälleen aktiivisuuttaan aloittaessaan oma-aloitteisesti heinien keräämisen minun ja omistajan etsiessä vielä hanskoja ja saaveja. Kitkemisen ohessa vapaa keskustelu eteni hyvää vauhtia myös henkilökohtaisempiin asioihin, kuten hyvän kokemuksen jakamiseen vertaistukihenkilönä. Kyseinen henkilö koki rohkaistuneensa joutuessaan esiintymään ja päässeensä ainakin suurimmaksi osaksi eroon ujoudestaan ja arkuudesta. Ruokimme alpakat kuivarehulla niiden aitauksessa yhden osallistujan seurattessa portin läheisyydessä. Kaksi muuta osallistujaa hakivat innokkaasti kontaktia eläimiin syöttämisen avulla vaikuttaen silminnähdessä tyytyväisiltä ja iloisilta. Saimme syöttää eläimiä aivan kädestä pitäen, vaikka aivan kaikki niistä eivät uskaltaneetkaan hakemaan rehua suoraan kämmeneltä.

Seuraavaksi täydensimme kanojen aitausta edelliseen tapaan heinillä, leivillä, lehdillä ja jyvillä. Jokaiselle osallistujalle löytyi oma, mieluinen tehtävä. Ryhmäläiset olivat edelleen keskustelutuulella ja yksi heistä muisteli erästä syksyistä sairaalajaksoaan. Hän oli haltioissaan syksyn värikkäistä lehdistä ja olisi halunnut tehdä niistä kranssikoristeita toisille potilaille,

mutta henkilökunta ei aluksi sallinut ”likaisten” lehtien tuomista mihinkään sisätiloihin. Ker-toja muisteli ihmetelleensä, ettei tekemisen mielekkyyttä hänelle itselleen tunnuttu arvosta-van. Aikansa kyselyään henkilö sai kuitenkin erityisluvan askarteluhuoneen käyttöön ja pääsi toteuttamaan haluamaansa ”puutarhaterapiaa”.

Kanojen päästessä tepastelemaan aitaukseen osallistujat saivat tällä kertaa liikkua niiden se-assa rauhallisesti, mutta vapaasti, sillä he olivat jo tutumpia. Kaikki vaikuttivat nauttivan ka-nojen seuraamisesta ja lähtivät vain minun ja Katriinan pyynnöstä takaisin alpakoiden luo. Al-pakoiden nautittua rehunsa, veimme niille vielä niiden herkkuja, tuoretta heinää ja pajunok-sia. Myös alpakoiden suhteen arempi osallistuja halusi tulla tällä kertaa mukaan alpakoi-den luo. Kontaktinhakeminen eläimiin oli jälleen aktiivista. Yksi osallistuja pysytteli omista-jan läheisyydessä. Hyvästeltyämme alpakat tokaisi aktiivisempi ryhmäläinen ensin, etteivät alpakat enää pelänneetkään yhtään ja että ne olivat hänen mielestään aivan erilaisia muun muassa sen vuoksi, että ne päästivät ihmisiä paljon lähemmäksi itseään. Tähän aikaisemmin arempi osallistuja vastasi, ettei häntä itseäänkään enää pelottanut. Kolmas ryhmäläinen kom-mentoi hänelle, että ”pelko täytyy kohdata” ja päästä yli rimakauhusta.

Ennen kahvittelua halusimme vielä yhteisen mielenkiinnon vuoksi kokeilla kerityn alpakan vil-lan putsaamista mekaanisesti sormin. Osallistujat saivat valita kolmen suosikkialpakkansa vil-laa, jota putsasimme omistajan opastuksella navetan vilpolassa. Villan pehmeys ja kauneus sai osallistujat jälleen ihastelemaan asiaa ääneen. Putsauksen kommentoitiin olevan kärsiväl-lisyyttä hyvin kasvattavaa, mutta nautinnollista. Ryhmä olisi voinut jatkaa aktiviteettia var-masti kauemmin kuin tekemämme 10 minuuttia, mutta aikamme alkoi käydä vähiin ja siir-ryimme loppukahvittelun pariin.

Kahvittelun ohessa navetan alakerrassa tahdoin vielä kokeilla ryhmän kanssa Katriinan minulle esittelemiä Voimatassu Ky:n Tunnetassu-kortteja. Yksi pakka sisältää 16 erilaista kuvakorttia, joiden aiheina ovat eri tunnetiloissa olevat koirat. Esitin ryhmälle kolme erilaista kysymystä yksi kerrallaan (kysymykset ja vastaukset alempana), joihin pyysin heitä valitsemaan parhai-ten sopivan koirakortin. Valitseminen osoittautui nopeaksi ja lisäksi kaikkien perustelut olivat odottamaani syvällisempiä ja henkilökohtaisempia. Vaikka kortit olivat kaikille uusi tuttavuus, vaikutti kuin he olisivat rutinoituneita niiden käyttöön. He pyysivät myös minua ja omistajaa valitsemaan omat korttimme.

Nopeat lopputunnelmat kysyessäni sain vastaukseksi ”kivaa”, ”mielenkiintoista”, ”voimaan-nuttavaa”. Kiitoksia saimme omistajan kanssa kuulla yhdessä ja erikseen moneen otteeseen eri kohdissa. Itse kiitin ryhmää heidän aktiivisuudestaan ja osallistuvuudestaan, hyvästä pa-

lautteenannosta ja kaikkiaan heidän mukanaolostaan. Tulimme kaikki yhdessä siihen tulokseen, että jokaisen ryhmämme jäsenen panos oli yhtä tärkeä hyvän ja kaikkia tyydyttävän lopputuloksen aikaansaamisessa.

Koirakorttien avulla käydyt kysymykset ja vapaat vastaukset niihin

1. Mikä kortti kuvastaa mielestäsi parhaiten tätä päivää?

- Kuvakortti, jossa koira nuuhkii varovasti pientä siiliä.
"Alpakka on kuin iso, kiinnostunut ja tutustumaan halukas koira, minä pieni, siilimäinen, hieman puolustautuva."
- Kuvakortti, jossa iso koira nuuhkii pientä koiraa.
"Koen elämäntehtäväkseni äitinä olon."
- Kuvakortti, jossa koira ja kissa ovat iloisina kaulatusten.
"Hyvä olla, kun pääsi alpakoiden kanssa kaveriksi."

2. Ryhmätoiminnan loppumista Villitarhassa?

- Kuvakortti, jossa on innokas, häntää heiluttava koira.
"Tuntuu hyvältä suunnata reippaasti eteenpäin."
- Kuvakortti, jossa on kyyryssä oleva hieman loukkaantunut koira.
"Haikkealla mielellä loppumisen suhteen."
- Kuvakortti, jossa on haukotteleva koira.
"Tyytyväinen, mutta miettiäsen sen suhteen, milloin pääsis takaisin."

3. Sinua itseäsi?

- Kuvakortteja, joissa on positiivisin tuntein esiintyviä koiria, joille osallistujat antoivat selitykseksi:
"vahvempi kuin ennen", "väsynyt, mutta onnellinen" ja "tyytyväinen tähän hetkeen".

6.4 Ryhmätoiminnan arviointi

6.4.1 Ryhmähaastattelu arviointimenetelmänä

Ryhmätapaamisten päätteeksi järjestin ryhmähaastattelun selvittääkseni osallistujien kokemuksia eläinavusteisesta toiminnasta alpakkatilalla ja toiminnan vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Ryhmähaastattelussa saadaan kerättyä tehokkaasti tietoa usealta henkilöltä samanaikaisesti. Ryhmän etuna on, että sen jäsenet voivat parhaimmillaan saada toiset muistamaan joitain asioita, jotka yksilöhaastattelussa olisivat jääneet sivuun. Toisaalta ryhmän ilmapiiri voi vaikuttaa haastateltavien puheenvuorojen sisältöön ja keston verrattuna yksilöhaastatteluun. Ryhmähaastattelussa keskustelun vuorovaikutuksellisuus korostuu ja haastattelijan kannattaa analysoida myös haastateltavien henkilöiden nonverbaalista viestintää, kuten ilmeitä ja eleitä. Keskustelu etenee ryhmähaastattelussa niin, että haastattelija puhuu samanaikaisesti kaikille ryhmän haastateltaville, mutta kysyy välillä kysymyksiä myös yksittäisiltä haastateltavilta. Ryhmähaastattelu voidaan toteuttaa esimerkiksi teemahaastattelurunkoa apuna käyttäen. Tällöin haastattelijan tehtävä on huolehtia, että kaikki teemat käydään läpi ja jokainen haastateltava saa riittävästi puheenvuoroja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Haastattelumenetelmäkseni valikoitui teemahaastattelu sen mahdollistaman monipuolisen tiedonkeräämisen vuoksi. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Puolistrukturoidussa haastattelussa osa haastattelun aiheista on etukäteen päätetty, mutta myös vapaalle keskustelun kululle ja uusien aiheiden esiintymiselle on varattu aikaa. Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin aihepiireihin. Teemahaastattelulle on myös ominaista, että haastateltavat ovat kokeneet tietynlaisen tilanteen, jota halutaan tutkia. Tästä seuraa, että haastattelu perustuu tutkittavien henkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin. Teemahaastattelulla voidaan tutkia haastateltavan ajatuksia, kokemuksia ja kerätä myös sanatonta kokemustietoa. Haastattelijan on hyvä muistaa, että haastattelu on aina sosiaalinen vuorovaikutustilanne, jossa haastateltavan vastaus kuvastaa aina myös haastattelijan läsnäoloa ja vaikutusta tilanteeseen. (Hirsjärvi & Hurme 2000.)

Haastattelun teemoja valitessaan haastattelijan on hyvä muistaa, että teema-alueet pysyvät riittävän väljinä, jotta tutkimuksen kohteena olevan ilmiön monipuolisuus pääsee vastauksissa esille. Teemahaastattelussa ei käytetä tarkkaa kysymysluetteloja, vaan laaditaan teema-alueuettelo. Teema-alueiden pohjalta haastattelua voidaan jatkaa kunkin teeman osalta niin pitkälle kuin haastateltavan kiinnostus sallii ja tutkimuksen intressit vaativat. (Hirsjärvi & Hurme 2000.) Haastattelijan rooli muodostuu sitä merkityksellisemmäksi, mitä avoimemmasta haastattelusta on kyse. Avoimemmassa haastattelussa haastattelijalta vaaditaan hyvää tilanneherkkyyttä ja taitoa edetä tilanteen ja erilaisten haastateltavien ehdoilla. Haastattelijan

tulee valmistautua, että haastattelutilanne etenee aivan eri järjestyksessä kuin etukäteen laadittu teema-alueluettelo. Mikäli haastattelija ohjaa haastateltavia liikaa esimerkiksi apukysymyksien avulla, on vaarana, että hän samalla rajaa haastateltavien mahdollisuuksia kertoa oma kokemuksensa ja tarinansa sellaisena kuin he sen kokevat. (Kylmä & Juvakka 2012.)

6.4.2 Ryhmähaastattelun toteutus

Ryhmähaastattelu toteutettiin kaksi viikkoa viimeisen ryhmätapaamisen jälkeen ryhmäläisille tutussa paikassa, Mentera-klubilla Loviisassa. Kahden viikon aikana ryhmäläisten ajatukset pystyivät vielä prosessoitumaan haastattelua varten. Ryhmähaastattelutilanteessa aikaisemmin rentojen osallistujien olemuksesta välittyi pieni jännitys, jonka he myös myönsivät. Ympäristö oli heille onneksi ennalta tuttu ja rauhallinen klubitila.

Olin teemoitellut keskusteluaiheet neljään eri teemaan, joita olivat eläinavusteisen toiminnan aikaansaamat fyysiset, sekä psyykkiset vaikutukset ryhmäläisissä, voimaantuminen ja eläinavusteisen toiminnan tulevaisuudennäkymät. Teema-alueet liittyivät kiinteästi alpakkatilalla tapahtuneeseen ryhmätoimintaan, keräämääni teoretietoon ja opinnäytetyön tavoitteisiin. Fyysisten vaikutusten osalta olin erityisesti kiinnostunut, miten eläinavusteisessa toiminnassa mukanaolo vaikutti osallistujien arkipäivään ja saiko eläinavusteinen toiminta aikaan fyysisiä vaikutuksia osallistujien kehossa. Psyykkisessä teemassa mielenkiinnon kohteinani olivat osallistujien kokemat tunteet ja mielialat. Voimaannuttavien vaikutuksien osalta hain vastauksia kysymykseen, miten eläinavusteinen toiminta vaikutti osallistujien itsetuntoon, sisäisen hallinnan, vapauden ja vastuun kokemuksiin, sekä asennoitumiseen ja muutoksenäkökulmaan. Viimeisellä teemalla hain osallistujien ajatuksia siitä, millaisena he kokevat eläinavusteisen toiminnan roolin tulevaisuudessa. Halusin tietää heidän kokemuksensa esimerkiksi asioista, jotka toiminnan aikana olisi voinut tehdä toisin tai mitä he olisivat tahtoneet toiminnalta lisää. Lopuksi pyysin jokaista osallistujaa muotoilemaan oman tavoitteen liittyen eläinavusteiseen toimintaan ja siihen, miten voisi pyrkiä jatkossa olemaan tekemisissä eläinten kanssa.

Äänitin haastattelutilanteen ryhmäläisten suostumuksella ja he vaikuttivat onneksi nopeasti myös unohtavan nauhurin läsnäolon. Keskustelu alkoi soljua kannustaessani alussa ryhmäläisiä tuomaan ajatuksiaan yhtä avoimesti esiin kuin alpakkatilallakin. Tiivis katsekontakti ja muut myönteiset eleet edesauttoivat ryhmäläisten rentoutumista. Tein haastattelun aikana lisäksi kirjallisia huomioita paperille. Haastattelu kesti noin puolitoista tuntia.

Haastattelun jälkeen litteroin ja taulukoin haastattelumateriaalin jokaisen ryhmäläisen mukaan täydentäen taulukkoa muistiinpanomateriaalillani. Haastatteluaineistoa kertyi osallistujien vähyyden vuoksi melko vähän, mutta taulukoin materiaalin neljän teeman mukaisesti.

"Yhteyden saaminen eläimiin oli kerta kerran jälkeen helpompaa ja eläimistä saa helposti kavereita"

"Mulle tuli mieleen niitä hyviä lapsuuden muistoja"

"Siinä villan putsauksessa mun hermot ihan lepäsi."

"Unelmatyötä mulle olis tällänen eläinten kanssa työskentely maalla"

"Se kaikki oli niin erilaista siellä eläinten kanssa kuin mitä muuten arjessa ja sai uutta sisältöä elämään niin, että kyllä tällä elää pitkään!"

Ajatukset eläinavusteisen toiminnan tulevaisuudennäkymistä

Kokonaisuutena eläinavusteista toimintaa pidettiin erittäin antoisana ja sen toivottiin saavuttavan uusia kohderyhmiä. Myös osallistujat itse olisivat kaikki valmiita jatkamaan toimintaa tulevaisuudessa. Tärkeänä pidettiin, että konkreettinen toiminta oli mahdollisimman autenttista ja käytännönläheistä. Käytännön toiminnoista hyödyllisinä pidettiin tunnekortteja, joiden avulla osallistujat kokivat tunteiden käsittelyn helpoksi. Niiden uskottiin soveltuvan monenlaisiin eri ryhmätoimintoihin, kuten vertaistukiryhmiin. Alpakanvillan putsausta pidettiin toimivana keinona rentoutumiseen ja sitä olisi haluttu tehdä enemmän kuin vain yhden kerran. Lisäksi alpakanvillatuotteita toivottiin esille navettaan, jotta vieraat saisivat koskea niitä ja saada luotua mielikuvaa alpakoista jo etukäteen. Eläinavusteisen toiminnan koettiin sopivan erilaisille ryhmille, sillä toiminta auttaa ymmärtämään, mikä itselle on tärkeää. Alpakoiden uskottiin toimivan myös siedätyshoitona pelkoihin. Yhdelle toimintakerralle toivottiin enemmän aikaa, sillä noin 1,5 tunnin toiminta oli osallistujien mielestä liian lyhyt ja aika tuntui loppuvan kesken. Osallistujat suosittelivat avointen ovien päivää alpakkatilalle uusien ryhmien löytämiseksi.

"Jos ihmisellä on joku pelko, niin auttaa toi eläinten kanssa tekeminen lähestymään just sitä pelkoa."

"Ei mitään tarviis tehdä tossa toiminnassa toisin, oli oikeen hyvä juuri noin."

"Käyntimaksut ei sais olla kellekään kynnyskysymys, että pääsee kokemaan sitä maalaiselämää."

"Kanoille on tärkeintä, kun ne saa ruokaa ja ei ne olekaan kiinnostuneita ihmisen nokkimisesta, niin häviää se pelon tunne siinä."

"Tunnekortit toimii niinkun peilinä tunteille ja saa jäsennettyä omia ajatuksia helpommin, ja vaikkei puhuis ollenkaan niin kuva kertoo muille niistä tunteista kuitenkin."

7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön kautta pääsin tutustumaan eläinavusteiseen toimintaan niin aikaisemman tutkimustiedon kuin konkreettisen ryhmätoiminnan ohjaamisen kautta. Toiminta tarjosi uuden näkökulman sairaanhoitajan työnkuvan mahdollisuuksiin. Eläinavusteista työskentelyä ovat harjoittaneet pääasiassa terapiakoulutuksen saaneet ammattilaiset, eikä sairaanhoitajan toteuttamasta eläinavusteisesta toiminnasta ole vielä juurikaan saatavilla kirjallisuutta. Eläinavusteinen toiminta vaikutti pilotoinnin perusteella antavan lisää ammatillisia työkaluja myös sairaanhoitajalle, sillä eläinten kanssa tapahtuva toiminta voi tarjota hyvän mahdollisuuden toteuttaa kuntoutustyötä mielenterveyspalveluissa.

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen kokoaminen oli haasteellista, sillä tutkimustuloksia ja kirjallisuutta eläinavusteisista menetelmistä on vielä melko vähän. Olemassa olevien tutkimusten luotettavuus voi lisäksi kärsiä pienten ryhmäkokojen vuoksi. Tällöin tutkimustulokset eivät ole välttämättä yleistettävissä laajemmin. Hyviä tutkimuksia, jotka käsittelivät eläinavusteista toimintaa, löytyi esimerkiksi Norjasta ja Englannista. Sen sijaan ryhmätoiminnan suunnittelun tueksi löytyi kattavasti kirjallisuutta. Lisäksi hyvän yhteistyön toimiminen alpakkatilan omistajan kanssa tuki ryhmätoiminnan suunnittelua ja järjestämistä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kokemustietoa eläinavusteisen toiminnan vaikutuksista mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin. Toiminnallisen osuuden tavoitteena oli järjestää eläinavusteista ryhmätoimintaa mielenterveyskuntoutujille alpakkatilalla. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli lisätä mielenterveyskuntoutujien arjen hyvinvointia eläinavusteisen toiminnan avulla. Kaikki toimintaan valitut osallistujat sitoutuivat hyvin mukaan toimintaan ja osallistuivat jokaiseen ryhmätoimintakertaan. Lisäksi he toivat kattavasti esiin kokemuksensa toiminnasta niin ryhmätoiminnan lopuksi kuin ryhmähaastattelutilanteessakin. Osallistujien kokemukset tukevat aikaisempia tutkimustuloksia eläinavusteisesta toiminnasta. Aikaisempien tutkimusryhmien tapaan myös tämä ryhmä oli osallistujamäärältään pieni. Osallistujat kokivat saaneensa jokaisella ryhmäkerralla nautinnollisia ja rentouttavia kokemuksia, sekä voimia jaksaa arjessa. Osallistujille oli tärkeää saada kokemuksia osallisuudesta toimintaan ja yhteisöllisyydestä niin eläinten kuin toisten osallistujien kesken. Yksi heidän päällimmäisistä tunteistaan oli kiitollisuus. Toiminnan aikana syntyi paljon myös iloa, onnellisuutta ja naurua. Ryhmäkeskustelujen aikana osallistujat suuntasivat ajatuksiaan myös kohti tulevaisuutta pohditen, mitä hyviä asioita se voisi heidän omalla kohdallaan tarkoittaa. Osallistujat suunnittelivat myös, miten voisivat tulevaisuudessa olla tekemisissä eläinten kanssa. Jokainen osallistuja löysi oman keinonsa, kuten muiden ihmisten koirien vapaaehtoisen ulkoiluttamisen. Toiminnan loppuminen alpakkatilalla oli osallistujien mielestä haikeaa, sillä kaikki olisivat jatkaneet sitä mielellään jatkossakin.

Alpakkatilan ympäristö ja pihapiiri olivat itsessään viihtyisiä ja maalaisympäristö vaikutti rentouttavan osallistujia. Eläinavusteisessa toiminnassa osallistujat pitivät erityisesti monipuolisesta työskentelystä. He halusivat osallistua alpakkatilan työtehtäviin samalla tavalla kuin omistaja suorittaisi ne itse. Mielekästä tekemistä olivat esimerkiksi ruuan kerääminen eläimille, niiden ruokkiminen aitauksessa, sekä kanatarhan täydentäminen kanojen ravinnolla ja muilla aktiviteeteilla. Lisäksi kerityn alpakan villan puhdistus koettiin rentouttavaksi, sillä alpakoihin ei toiminnan aikana päässyt koskemaan lähes ollenkaan. Tilan omistajan seurallisen koiran läsnäolo oli tärkeää, sillä se nautti osallistujien antamasta huomiosta. Kaikki osallistujat tykäsivät eläimiin ja kukin haki kontaktia tavallaan omassa tahdissa. Alpakoiden ja osallistujien välisessä kontaktissa koettiin myös kehitystä. Kaikki osallistujat voittivat myös pelkojaan eläimiin liittyen. Tunnekortit, keskustelu ja kokemusten jakaminen olivat tärkeässä roolissa ryhmätoiminnan jälkeen.

Eri osapuolet kokivat toiminnan onnistuneeksi ja eri osapuolilla, niin alpakkatilan omistajalla kuin mielenterveyskuntoutujillakin olisi kiinnostusta toteuttaa eläinavusteista toimintaa tulevaisuudessakin. Alpakkatilan omistaja koki saaneensa mielenterveyskuntoutujien kokemuksesta arvokasta tietoa eläinavusteisen toiminnan kehittämiseen alpakkatilallaan. Toiminnan jatkuvuuden kannalta tarvitaan kuitenkin ratkaisuja toiminnan rahoituksen ja käytännön järjestelyjen, kuten osallistujien kuljetuksen osalta. Tulevaisuudessa voisi olla hyödyllistä järjestää tapaaminen esimerkiksi alpakkatilan omistajan, Mentera-klubin jäsenien ja Loviisan kaupungin sosiaali- ja terveystoimen kesken ratkaisujen etsimiseksi. Myös monipuolisempi osallistujien ryhmäkokoontaminen voisi luoda uusia mahdollisuuksia toiminnan järjestämiseen. Osallistujat voisivat saada enemmän sisältöä ja jakaa kokemuksiaan, kun samassa ryhmässä olisi osallistujia eri palveluiden piiristä. Samalla kun jokainen pääsisi tapaamaan eläinten lisäksi myös uusia ihmisiä yhteisöllisyyden tunne voisi vahvistua. Alpakkatilan ympäristö ja alpakat eläiminä soveltuvat hyvin esimerkiksi kehitysvammaisille tai autistisille henkilöille.

Eläinavusteisen toiminnan kehittämistä alpakkatilalla voisi edistää yhteistyökumppanin löytäminen ryhmänohjaukseen. Henkilö voisi olla esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan ammattilainen tai terapeutin koulutuksen saanut henkilö. Yhteistyö mahdollistaisi monipuolisen toiminnan kehittämisen erilaisille ryhmille tulevaisuudessa. Tärkeää toiminnan suunnittelussa on myös toimintaan osallistuvien ryhmien vahva mukanaolo toiminnan suunnitteluvaiheessa. Eläinavusteisen toiminnan kehittäminen vaikuttaa pilotoinnin perusteella kannattavalta sen aikaansaamien vaikutusten vuoksi. Myös kirjallisuuden perusteella se tulee olemaan osa tulevaisuuden palveluvaihtoehtoja sosiaali- ja terveysalalla. Suomella on hyvät mahdollisuudet ja puitteet kehittää ja toteuttaa eläinavusteista toimintaa. Lisäksi etenkin kohtuullisen hintatason vaikuttaville mielenterveyspalveluille on maassamme kysyntää. Myös sosiaali- ja terveyspalveluiden eri yksiköiden on hyvä miettiä niin julkisella kuin yksityisellä puolella, miten hoitohenki-

lökunnalle voidaan luoda mahdollisuuksia kehittää eläinavusteisten menetelmien osaamistaan. Tulevaisuudessa on tärkeää myös strukturoida täsmällisemmin eläinavusteisen toiminnan toteutumista sairaanhoitajan työnkuvassa. Toisaalta myös laaja-alaisempi tutkimus eläinavusteisen toiminnan vaikutuksista on tulevaisuudessa tarpeen. Jatkotutkimukset voisivat kohdistua suuremman ryhmän kokemuksiin, jolloin tuloksia voisi yleistää paremmin.

Ominäytetyön tavoitteinani olivat kehittyminen mielenterveyskuntoutujien ohjaajana, kehittyminen toiminnallisen ryhmätilanteen suunnittelijana ja toteuttajana, sekä perehtyminen eläinavusteiseen toimintaan ja sen mahdollisuuksiin. Henkilökohtaisesti eläinavusteinen toiminta on itselleni uusi menetelmä, joka liittyy niin koulutusalaani kuin omiin kiinnostuksen kohteisiini. Eläinavusteisuus osoittaa, että sairaanhoitajan työssä on lukemattomia näkökulmia ja koen, että tämä saa silmäni pysymään auki näkemään vaihtoehtoisia mahdollisuuksia. Opinnäytetyön prosessi on kehittänyt vastuullisuuttani, ajanhallintaa ja itsenäisyyttäni toiminnan suunnittelussa ja järjestämisessä. Toisaalta yhteistyön merkityksen rooli on ollut vahva työn edistymisen kannalta. Koin kehittymistä myös ryhmätoiminnan ohjaajana. Ohjaajan vastuun ottaminen oli helpompaa kuin aikaisemmin ja tunsin myös itse rentoutuvani eläinavusteisen toiminnan aikana. Opinnäytetyöni osoittaa, että kannattaa tehdä sitä, mikä itsestä tuntuu hyvältä.

8 Lähteet

Alén, K., Hirvonen, A., Koski, K. & Veteli, H. 2015. 10 syytä valita Green Care -palveluja. Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaisten Agrisociale -hanke. Kouvola: Digitaalipaino Seppo Talja.

Berget, B., Braastad, B., Martinsen, E. W., Nordaunet, T. & Pedersen, I. 2011. Farm Animal-Assisted Intervention: Relationship between Work and Contact with Farm Animals and Change in Depression, Anxiety, and Self-Efficacy Among Persons with Clinical Depression. *Issues in Mental Health Nursing*. 8/2011; 32(8). 493-500.

Bird, W. 2007. Investigating the links between the natural environment, biodiversity and mental health. A report for the Royal Society for the Protection of Birds. Viitattu 18.5.2015. www.rspb.org.uk/policy/health

Care Farming UK. 2014. Become A Member. Viitattu 10.11.2015. <http://www.carefarminguk.org/about-us/become-member>

Collin-Kajaala, J. 2013. Alpakat ja laamat toimintaterapiassa. Artikkelin ilmestynyt teoksessa Karvaterapiaa -Eläinavusteinen työskentely Suomessa. 2013. Toim. Ikäheimo, Kaija. Solution Models House. Helsinki: Yliopistopaino. 116-124.

Green Care Finland ry. 2014.. Mitä on Green Care? Viitattu 23.7.2015. <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko;jsessionid=C6D1ADA1997131E8A9750741FB3227C2.13>

Hickey, B. 2008. Lothlorien Community: A Holistic Approach to Recovery from Mental Health Problems. Artikkelin ilmestynyt julkaisussa *Therapeutic Communities International Journal of Therapeutic Communities* 29, 3, autumn 2008. 261-272. Viitattu 11.11.2015. Verkkojulkaisu saatavilla osoitteessa: <http://www.greenexercise.org/pdf/care%20farming%20inUk%20and%20links%20therapeutic%20communities.pdf#page=29>

Hine, R., Peacock, J., & Pretty, J. 2008a. Care Farming in the UK: Contexts, Benefits and Links with Therapeutic Communities. Artikkelin ilmestynyt julkaisussa *Therapeutic Communities International Journal of Therapeutic Communities* 29, 3, autumn 2008. 251-252. Viitattu 10.11.2015. Verkkojulkaisu saatavilla osoitteessa: <http://www.greenexercise.org/pdf/care%20farming%20inUk%20and%20links%20therapeutic%20communities.pdf#page=29>

Hine, R., Peacock, J., & Pretty, J. 2008b. Care farming in the UK: Evidence and Opportunities. Report for the National Care Farming Initiative (UK). Department of Biological Sciences, University of Essex, Colchester. 38. Viitattu: 10.11.2015. Verkkojulkaisu saatavilla osoitteessa: <http://www.carefarminguk.org/sites/carefarminguk.org/files/Care%20Farming%20in%20the%20UK%20-%20Essex%20Uni%20Report.pdf>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu -teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Ihlebaek, C., Kirkevold, M. & Pedersen, I. 2012. Important elements in farm animal-assisted interventions for persons with clinical depression. *Disability & Rehabilitation*, 2012; 34(18). 1526-1534.

Ikäheimo, K. (toim.). 2013. Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Solution Models House. Helsinki: Yliopistopaino.

ISAAT. 2010. Animal-Assisted Therapy. The International Society for Animal-Assisted Therapy. Viitattu 23.7.2015. http://www.aat-isaat.org/index.php?option=com_content&view=article&id=16&Itemid=17

Kihlström-Lehtonen, H. 2009. Minä ja koirani: Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 23.7.2015. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22209/URN_NBN_fi_jyu-200910203997.pdf?sequence=1

Kivikari, P. 2013. Alpakat ja laamat. Artikkelin ilmestynyt teoksessa Karvaterapiaa -Eläinavusteinen työskentely Suomessa. 2013. Toim. Ikäheimo, K. Solution Models House. Helsinki: Yliopistopaino. 108-115.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro.

Kuntotusportti. Päivitystietoja ei ole saatavilla. Mielenterveyskuntoutuksen tutkimus. Viitattu 18.9.2015. <http://www.kuntotusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/kohderyhmat/mielenterveyskuntoutus/>

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima.

Lang, U.E., Jansen, J.B., Werternauer, F., Gallinat, J., & Rapp, M.A. 2010. Reduced anxiety during dog assisted interviews in acute schizoprenic patients. *European Journal of Integrative Medicine* 2 (3). 123-127.

Lassander, M., Solin, P., Tamminen, N. & Stengård, E. 2013. Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyspalveluissa. Artikkelin ilmestynyt julkaisussa *Yhteiskuntapolitiikka* 78 (2013):6. 685-691. Viitattu 21.8.2015. Saatavilla verkkojulkaisuna: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence=1>

Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Helsinki: Palmenia.

Mattila-Rautiainen, S. (toim.). 2000. Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus Opetus.

Mentera-klubi. 2015. Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. Viitattu 15.10.2015. <http://www.ituspy.com/mentera-klubi>

Mielenterveyslaki 1990, 1 §. Viitattu 25.9.2015. <http://www.finlex.fi/fi/>

Narumo, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? -Ohjaava työote mielenterveystyössä. Pori: Kehitys.

Odendaal, J.S.J. 2000. Animal-assisted therapy - magic or medicine. *Journal of Psychosomatic Research* 49. 275-280.

Onnismäa, J. 2011. Ohjaus- ja neuvontatyö. Helsinki: Gaudeamus.

Posintra. 2015. Viitattu 15.10.2015. www.posintra.fi/yritys

Psykiatrinen erikoissairaanhoito -tilasto 2013. Suomen virallinen tilasto, Terveys 2015. THL. Viitattu 25.11.2015. <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/erikoissairaanhoidon-palvelut/psykiatrinen-erikoissairaanhoito>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 24.11.2015. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Viitattu 18.9.2015.
<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>

Terapia-alpakat ja -laamat. Päivitystietoja ei ole saatavilla. Perustietoja. Viitattu 23.7.2015.
<http://alat.fi/>

Tuorila, H. 2009. Terveyspalvelut ja potilaiden voimaantuminen. Artikkelin ilmestynyt julkaisussa Kulutuksen liikkeet - Kuluttajatutkimuslaitoksen vuosikirja 2009. Viitattu 5.11.2015. Saatavilla Internet-julkaisuna osoitteessa: http://www.avoinyliopisto.fi/File/d62db0c8-1653-44ee-9bee-a687dcd17296/Kulutuksen_liikkeet.pdf#page=103

Villitarha. 2015. Viitattu 15.10.2015. Yrityksen kotisivut osoitteessa: <https://www.facebook.com/Villitarha>

Voimatassu. 2015. Tunnetassut -koira-aiheiset tunnekortit. Viitattu 24.7.2015. <http://voimatassu.fi/materiaalipuodista/tunnetassut-koiratunnekortit>